

# Pocket

つなぐ  
ささえる  
まもる

Take free vol.17  
2025年3月発行



ソーシャルワーカーは港に似ているかもしれない。受け入れて、繋ぐ。嵐がきても、きっと、大丈夫。



## 兵庫県社会福祉士会です。

あなたや家族の方が  
生活の中で困ったことがあった時に、  
お話をよくうかがって、  
最も適したサービスに「つなぎ」、  
生活を「ささえる」チカラになることが、  
私たち社会福祉士の仕事です。  
また、高齢の方や障害のある方を  
「まもる」ため、  
地域の自治体や弁護士などの  
専門職と連携し、虐待防止にも  
積極的に取り組んでいます。

### 特集

・2ページ 社会構造の変化により誰もが孤独・孤立状態に陥りやすい現代で「孤独・孤立はどんな状態？解消するためには？」

- ・4ページ 孤独・孤立の具体例の紹介
- ・6ページ 孤独・孤立を解消するために

・7ページ 兵庫県ヤングケアラー・若者ケアラー相談窓口  
相談窓口のご案内

孤独 孤立  
何？



# 孤独 孤立

社会構造の変化(単身世帯の増加、働き方の多様化、インターネットの普及など)により、家族や地域、会社などにおける人との「つながり」が薄くなり、誰もが孤独・孤立状態に陥りやすい状況にあります。

加えて、コロナ禍や昨今の物価高騰の影響が生活困窮等の孤独・孤立につながっているとも言われています。つまり、孤独・孤立に悩む人々への対応強化は喫緊の社会課題となっています。

では、**孤独・孤立**というのはどのような状態なのでしょうか。

って何？

「孤独」は、寂しいというような主観的な「感情」のことです。一方、「孤立」は、客観的に見て他者とのつながりが少ない「状態」を指します。

孤独・孤立は核家族化により、かねてから社会問題化されてきました。地縁と血縁は、かつては個人や家族を支えるセーフティネットとして機能していましたが、社会変化に伴いその機能が弱まり、制度の隙間にこぼれ落ちてしまう人が増えてきました。さらに、2019年末からの新型コロナウイルス感染症の世界的流行で人とのつながりが希薄化し、孤独・孤立を深める人が増えました。

新型コロナウイルス感染症の世界的流行は、高齢者の孤立を深刻化させる一つのきっかけになりました。高齢者の重症化リスクが特に高いといわれていたので、感染を恐れて外に出かける機会が大幅に減ったことが考えられます。外出の機会が減少したことで筋力が落ちてしまったり、買い物頻度が減ったことで新鮮な食べ物を口にする機会が減ったりしたことも考えられます。さらに地域活動の休止

によって、社会との接点も限られてしまいました。新型コロナウイルス感染症の拡大防止施策によって、フレイル(心身の機能が低下した状態)を防ぐ重要な要素といわれる運動、栄養、社会参加のいずれの機会も失われ、結果的にフレイルに陥ってしまう高齢者が増えたと聞いています。実際に地域でお話を聞いてみると、コロナ禍で中止していた地域活動を再開しても、「参加したいけど体がしんどい」という理由で参加できなくなった高齢者もいます。

一方で、10代や20代の若者も新型コロナウイルス感染症拡大防止施策の影響で、現実で人と会う機会が減りました。大学生はオンライン授業により、同級生との人間関係づくりができなかったり、アルバイトやクラブ・サークル活動に参加できないなどの影響が発生しました。このことにより孤独感にさいなまれ、ついには適応障害などの心身への悪影響をおよぼし、大学を退学せざるを得なくなるという事例も少なくはありませんでした。

このように、「人間関係の貧困、困窮」

とも言える孤独・孤立の状態は、「痛み」や「辛さ」を伴います。また、孤独・孤立による、健康面への影響や経済的な困窮等の影響も懸念されます。そして、孤独・孤立に至る背景や当事者(※)が置かれる状況は多岐にわたります。孤独・孤立の感じ方・捉え方は人によって多様です。

これまで述べてきたように、「社会的な孤独・孤立」が社会問題として顕在化し、女性や若年層を中心とした自殺者が増加してきていることを受け、国は2021年には孤独・孤立対策担当室を設置しました。

「孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会」、「相互に支え合い、人と人との『つながり』が生まれる社会」を目指し、2023年に「孤独・孤立対策推進法」を公布し、2024年4月より施行されました。

次ページは、「孤独・孤立」の具体例をみていきます。



※ 生活困窮者、ひきこもりの状態にある方、妊娠・出産期の女性、子育て期の親、シングルマザー等の困難を抱える女性、DV等の被害者、子ども、学生、不登校の児童生徒、中卒者や高校中退者で就労等していない人、高齢者、求職者、中高年、社会的養護の出身者、刑務所出所者、犯罪被害者、被災者、障害者、難病等の患者、在留外国人、ケアラー、LGBTQ+など

## 孤独・孤立の要因

事例のように、様々な要因によって孤独・孤立が起こります。また、一つの要因だけではなく、多様な問題・課題が複合的に存在しています。

自分自身をとりまく環境の変化がきっかけとなり、孤独・孤立が生じている場合が多いです。例えば、病気、転居、親の介護といった出来事です。

## 環境の変化にともなう、人間関係づくりのむずかしさ

このような変化が起きると、人間関係を作り直す必要が生じます。今までの人間関係が続けばよいですが、病気になったことで働くことができなくなれば、職場における人間関係が失われてしまいます。あるいは、仕事優先の生活を送っていたら友人を作る時間はありません。転居の場合も、近所付き合いを一から始めなければなりません。つまり、環境に合わせて人間関係を改めて作り直さないとはいけません。また、親が高齢化になり介護が必要になった際に、介護経験のない人には相談できず、新たに相談できる人との関係づくりをしなければいけないということになります。

しかし、人間関係を作ることができなかった場合、「自分のことを見てくれる人はいない」という思いになってしまい、孤独を感じるようになります。いざ孤独になったとき、すぐにSOSを発することができればいいのですが、そこにある種のブレーキが働いてしまうことも多いです。例えば、親の介護であれば、「親の介護をするのは当然だと思っていたが、その当然のことができない私は問題である」というように、自己肯定感の低下が始まります。

## 例えばこんな孤独・孤立があります。

事例は個人を特定されないよう加工しております。

### 夫と二人暮らしの30代女性

30代女性。東北地方出身。夫と二人暮らし。夫はうつ病を発症し、仕事をやめてしまった。夫の母が兵庫県に住んでおり、夫の母を頼って転居した。しかし、転居して間もなく夫の母が亡くなってしまふ。夫は精神科に通い、最近病状が安定してきており、週3回パートで働き始めることができた。しかし、家にいるときは自分の部屋に閉じこもってしまう。夫の収入が少ないので、自分も就職した。しかし、新しい職場になじめずに体調を崩してしまった。現在は傷病手当を貰いながら休職している。傷病手当はあと2ヶ月で切れる。会社から今後のことを相談しようと言われており、不安感が増している。

夫の親族も自分の親族も亡くなっているため、頼ることができない。他県からの転居であり、子どもがいないこともあり、親しい友人もおらず、相談する相手がいない。

### 不登校の中学生

不登校の中学生。父、母、兄と住宅地の一軒家で暮らしている。小学生のころからいじめによって休みがちだったが、中学生になってからほとんど登校できていない。

父親は精神に不調をきたし、仕事に行くことができなくなり無職。収入が激減していることで、最近母親が昼夜働くようになり、子どものかかわりが無い。高校生の兄はゲームに依存しており、ひきこもっている。

家族がこの地域に引っ越してきたのは6年前で、近所付き合いもなく地域とのつながりが無い。

### 80代の母を介護する50代前半男性

母親と二人暮らし。弟がいるが他市に住んでおり疎遠である。本人は他県の大学を中退後、地元に戻り就職する。人付き合いが苦手なため、仕事が長く続かず、職を転々としている。また、アルコールの過剰摂取による依存症を患っている。母の介護があるためコンビニの夜勤のバイトをしているが、昼間に大量に飲酒しており、仕事に行けていない日が多い。

金遣いが荒く、多額の借金があり返済できていない。母親の年金も使っている。若いころに自治会の役をしていて横領したことがあり町の人からは警戒されている。

母親のために介護サービスの利用を勧められるも、お金がかかるからと言って断っている。また、家はゴミ屋敷状態になっている。

近所付き合いもなく、公的な福祉サービスの利用も断り、孤立している状態になっている。



# 孤独・孤立を解消するために

これまで見てきたような悪循環から脱するためには、少しずつ自己肯定感を高めていく必要があります。

それには「頼れる人は誰もいない」、あるいは「つまらない、私はもう一人で駄目だ」というマイナスの状況を脱していくことが大切です。次に、徐々に社会と関わる中で前向きになっていく、という2つのステップが必要です。

このステップを踏んで行くには、個人のみ力だけでは難しいかもしれません。そこで、孤独・孤立についての悩みを相談できる様々な窓口があります。内閣府の孤独・孤立対策推進室が、個人々の状況に寄り添った相談窓口を案内する「チャットボット」を設置しています。下記URL、あるいはQRコードにアクセスして、ご利用ください。

【内閣府 孤独・孤立対策推進室の相談窓口案内】

<https://www.notalone-cao.go.jp/toitsu/>



## ヤングケアラー・若者ケアラーのみなさんへ



### 相談窓口のご案内

ヤングケアラーや若者ケアラーとは、親や祖父母、きょうだいなどの身近な人の介護や世話を日常的に担っている若者のことを指します。兵庫県では18歳未満をヤングケアラー、18歳〜30歳代前半までの方を若者ケアラーとしています。

兵庫県の2022年から「兵庫県ヤングケアラー・若者ケアラー相談窓口」を開設し、本会が委託を受け運営しています。相談は電話、LINE、メールで受け付けていますので、利用しやすいものをご利用ください。

相談対応時間は、2025年4月から月・水・木・金9時30分〜16時30分、火11時30分〜18時30分に一部変更になります。週に1回ですが、18時30分まで対応可能となりましたので、ぜひ利用ください。LINEの相談は24時間受け付けています。返信は翌相談対応日になります。返信は翌お返事しますので、遅い時間でも気にせず相談ください。

知らない人に、家族のことなどを相談することは勇気のいることだと思えます。「気軽に相談してね」と言われても簡単に相談できなかつたり、「家族のことをしゃべってもいいの？」と不安に思ったりするかもしれません。

本相談窓口では、みなさんに安心して話してもらえるように心がけています。相談内容を無断で他の人に話すことはなく、「家族に言わないで」ということも秘密を守ります。

ただ、ケアラーのみなさんには、いろいろな人の協力が必要になります。支援者は一人でも多い方がよいので、「あなたの協

力を増やすために、他の支援者と情報共有をしたい」とお伝えすることはあるかもしれません。

また、本相談窓口では、家族や支援者などからの相談にも応じています。「ちょっと気になる子がいるんだけど…」といったことでも構いませんので、お気づきのことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

### 兵庫県ヤングケアラー・若者ケアラー相談窓口

(兵庫県社会福祉士会内)

専用電話番号  
**078-894-3989**

月・水・木・金：9時半〜16時半  
火：11時半〜18時半  
(祝日・年末年始を除く)

E-mail [yc@hacsw.or.jp](mailto:yc@hacsw.or.jp)  
LINEでも受付しています



## 職員の日々の業務管理

職員の仕事がうまく回っているか、権利擁護の視点は大丈夫か、利用者さんのために働けているか確認します。



1

## 職員の労働環境の管理

職員配置やキャリアアップの構築をします。

楽しく働けている? やりがいは? 気分が落ち込んでいない?



2

## 利用者や関係機関からの相談やトラブル対応

利用者さんは楽しく生活できてるかな~?



3

## 予算管理や収支の分析

業務改善や職員の処遇改善ができないかな?なども考えていきます。



4

あかぎさん：利用者110名・職員36名 全員が、楽しく働けるよう応援しています。

## 編集後記

私にとって「孤独」は不意に近寄ってきたり、背中にくっついて離れない、なかなか厄介なものです。皆さんにとって、「孤独」とはどんなものでしょうか。それぞれの「孤独」があるのなら、それに対する向き合い方も様々かもしれません。その様々のなかに、社会福祉士や様々な支援の手があることをぜひ、心に留めておいていただきたい。そんな思いを込めて、今回のPocketを贈ります。(広報委員会・竹森)

## 事業活動

- ・社会福祉に関する情報提供及び相談事業
- ・権利擁護に関する相談事業
- ・成年後見・後見監督に関する事業
- ・社会福祉士等の養成支援に関する事業
- ・地域包括支援センターへの支援に関する事業
- ・社会福祉従事者研修に関する事業
- ・生活困窮者支援に関する事業
- ・高齢者虐待・障害者虐待防止等に関する事業
- ・児童虐待防止・子育て支援等子ども家庭支援に関する事業
- ・福祉サービスの質の向上のための評価に関する事業
- ・社会福祉及び社会福祉士に関する調査研究事業
- ・県・市町の福祉計画への参画・提言
- ・その他、この法人の目的を達成するために必要な事業



## この一枚



### 「夕暮れに輝く」

撮影・文：阪神ブロック 前川雅彦さん

この写真はJR尼崎駅で電車を待っている時に撮った写真です。肉眼ではまぶしくてよく見えなかったのですが、写真に撮るとレールや架線が輝いていました。昼間は架線がごちゃごちゃしているだけにしか見えませんが、夕暮れ時にはこんな風景に。時間や見方を変えると、いつも見ているものが違って見えますね。

## 大口・うすき行政書士事務所

いずれかに当てはまる方は是非一度お問い合わせください！

- 福祉サービス事業所を立ち上げたい。
- 株式会社やNPO法人、労働者協同組合等を興したいと考えている。
- 認定NPO法人等の準備を考えている。
- 社会福祉法人・医療法人を設立したい。
- 定款変更・規則作り等、運営内容に動きがほしい。
- 保育園・認定こども園を立ち上げたい。
- 法人経営の支援をしてほしい。
- 福祉連携事業に取り組みたい。
- 遺産分割、相続手続きに悩んでいる。

《業務内容のご紹介》  
 ・各種公益法人（社福・医療・社団・財団）の設立手続き  
 ・障害福祉サービス等の設立手続き等 ・介護タクシーの許可取得  
 ・遺言書、遺産の分割協議、相続事務  
 ・高齢者介護施設の取得支援・運用支援  
 ・その他、契約書や覚書作成の事業関係業務 等  
 (司法書士、社会保険労務士、税理士等と連携して業務を行うこともあります)

大口・うすき行政書士事務所  
 兵庫県高宮市本町7番15号  
 (阪神西宮駅南 徒歩5分 西宮えびす神社そば)  
 兵庫県行政書士会・兵庫県社会福祉士会 会員

※行政書士法第1条2 行政書士は、他人の依頼を受け報酬を得て、官公署に提出する書類、その他権利義務又は事実証明に関する書類を作成することとすることを、  
 (行政書士は業務独占です。行政書士以外の者が他人の成績を受け報酬を得て業務を行うと行政書士法違反になります)



ご相談はこちらまで。どこでも駆けつけます！

お問い合わせはこちら！  
 0798-34-3999  
 090-9264-7594  
 maikuma@gmail.com

